



Haga ejercicio para tener huesos sanos

Haga ejercicio para tener huesos sanos

¿Cómo mejora el ejercicio la salud de los huesos?

A medida que las personas envejecen, aumenta su riesgo de tener osteoporosis. La [osteoporosis](#) es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan frágiles, lo que aumenta el riesgo de fracturas (huesos rotos). Los adultos mayores también tienden a perder músculo (una afección llamada sarcopenia). Necesitamos músculos fuertes que nos ayuden a mantener el equilibrio y reducir el riesgo de caídas y fracturas.

El ejercicio en adultos y niños de cualquier edad ofrece muchos beneficios para los huesos, como:

- Formar huesos fuertes en [los niños](#).
- Fortalecer tanto los músculos como los huesos en niños y adultos.
- Prevenir la pérdida de hueso en adultos.
- Hacer que los huesos sean más densos y reemplazar los huesos viejos con huesos nuevos.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Ayudar a prevenir caídas y fracturas.
- Ayudar a prevenir la osteoporosis.

¿Qué ejercicios son mejores para mantener los huesos sanos?

Si tiene [baja densidad ósea](#) (lo que a veces se conoce como osteopenia), osteoporosis u otras limitaciones físicas, hable con un proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios. El proveedor puede ayudarle a elegir tipos de actividad física o ejercicios que sean seguros y beneficiosos para la salud de sus huesos.

Una combinación de estos tipos de ejercicios es mejor para formar y mantener huesos sanos y prevenir caídas y fracturas:

- Ejercicios que requieren sostener algún peso. Estos ejercicios producen una fuerza sobre los huesos que los hace trabajar más. Algunos ejemplos son:

- caminar a paso ligero (entre 3 y 4 millas por hora, es decir, de unos 5 a 6.5 km por hora);
 - trotar o correr;
 - practicar tenis, bádminton, ping pong, *pickleball* y otros deportes de raqueta,
 - subir escaleras;
 - bailar.
- Ejercicios de entrenamiento de resistencia (levantar pesas), que añaden resistencia al movimiento para hacer que los músculos trabajen más y se vuelvan más fuertes. Estos ejercicios ejercen presión sobre los huesos, por lo que también pueden fortalecerlos. Se pueden hacer algunos ejercicios de entrenamiento de fuerza usando:
 - máquinas de pesas;
 - pesas libres;
 - bandas de resistencia;
 - su propio peso corporal (como flexiones de pecho, también llamadas lagartijas o *pushups*, o dominadas, también llamadas *pullups*).
- Entrenamiento del equilibrio, que es especialmente importante para los adultos mayores. Sirve para mejorar su balance y puede ayudarle a prevenir caídas. Algunos ejemplos son:
 - caminar sobre una superficie inestable (por ejemplo, una colchoneta (mat) de espuma o una tabla de equilibrio);
 - practicar tai chi;
 - caminar hacia atrás;
 - subir y bajar de un escalón (*stepups*);
 - hacer zancadas (*lunges*);
 - Desplazar el peso del cuerpo hacia adelante y hacia atrás mientras está de pie, con ambos pies juntos o sobre un solo pie.

¿Cuánto ejercicio necesitamos para mantener los huesos sanos?

Para todos los adultos: Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, los adultos de todas las edades deben tratar de hacer la siguiente cantidad de ejercicio:

- Al menos 150 minutos (2.5 horas) a la semana de ejercicio de intensidad moderada o al menos 75 minutos (1 hora y 15 minutos) a la semana de ejercicio de intensidad vigorosa.
- Para lograr un beneficio adicional, actividades de fortalecimiento muscular de al menos una intensidad moderada, como mínimo dos veces por semana.

Para las personas mayores: Los 150 minutos semanales de ejercicio para adultos mayores deben incluir una combinación de ejercicios de equilibrio, aeróbicos y de fortalecimiento muscular cada semana. Si no pueden hacer 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana debido a su salud, deben mantenerse tan físicamente activos como su salud lo permita. Por ejemplo, 30 minutos al día durante 5 días a la semana.

Para las mujeres embarazadas y que han dado a luz recientemente: Durante el embarazo y después del parto, las mujeres deben dedicar al menos 150 minutos a la semana a realizar ejercicios de intensidad moderada. Lo ideal es que distribuyan esta actividad a lo largo de la semana. Las mujeres embarazadas deben consultar a un proveedor de atención médica por si necesitan ajustar su ejercicio durante el embarazo y después del nacimiento del bebé, y cómo hacerlo. Para más información, lea nuestra información sobre [Embarazo, lactancia y salud de los huesos](#).

Para los adultos con problemas crónicos de salud o discapacidades: Si pueden hacerlo, estos adultos deben realizar al menos de 150 a 300 minutos (entre 2.5 y 5 horas) a la semana de ejercicio de intensidad moderada, o de 75 a 150 minutos (entre 1 hora y 15 minutos y 2.5 horas) a la semana de ejercicio de intensidad vigorosa. Si pueden, deben llevar a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular de al menos una intensidad moderada que incluyan todos los grupos musculares principales, como mínimo dos veces por semana. Si no pueden hacer tanto ejercicio debido a su salud, deben mantenerse tan físicamente activos como les sea posible.

Para los niños y los adolescentes: Los niños y los adolescentes también necesitan hacer ejercicio con regularidad. Las recomendaciones para ellos son:

- Los niños pequeños (de 3 a 5 años) deben mantenerse físicamente activos durante todo el día. Los adultos deben alentarlos a realizar diversos tipos de actividades mientras juegan.
- Los niños y los adolescentes (de 6 a 17 años) deben hacer ejercicio al menos 1 hora diaria. La mayor parte de este ejercicio debe ser de intensidad moderada o vigorosa. Deben dedicar parte de este tiempo, al menos 3 días a la semana, a hacer ejercicios de fortalecimiento muscular. También tomar tiempo, como mínimo tres veces por semana para realizar ejercicios de fortalecimiento óseo.

Este contenido fue creado por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) con contribuciones de:

- El [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#)
- El [Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales](#)
- La [Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH \(en inglés\)](#)